

Rouwen, dat zou
doodgewoon moeten zijn



“De dood hoort bij het leven”, wordt vaak gezegd. Maar in de praktijk blijkt het meestal toch een moeilijk gespreksonderwerp, zowel voor een rouwende als voor de mensen er omheen. “En dat terwijl we juist bij een verlies elkaar zo hard nodig hebben. Want rouwen kun je niet alleen,” vertellen Cocky van Ravensteijn en Francis van Venrooij, van ‘Van Waarde, praktijk voor relatie en rouw’.



Cocky en Francis leerden elkaar kennen bij Ons Welzijn, waar ze als Social Worker ruim tien jaar samenwerkten. Mede door het begeleiden van de rouwgroep voor partnerverlies, kregen zij affiniteit met het thema en besloten zich hierin verder te specialiseren. In hun praktijk begeleiden zij zowel op individuele basis als in groepen. Daar zien zij wat het taboe, dat er nog steeds rust op rouwen, met mensen kan doen.

Van Dale omschrijft rouw als: bedroefdheid, m.n. vanwege een sterfgeval. Zijn jullie het hiermee eens?
Cocky: “Nee, dat is wel een heel beperkte definitie. Rouw kan ook in andere situaties optreden, bijvoorbeeld na het beëindigen van een relatie of het verliezen van je baan.” “En bedroefdheid is zeker niet de enige emotie die tijdens een rouwproces kan ontstaan; soms is er ook sprake van boosheid of angst”, vult Francis aan. “Tegelijkertijd kan er naast het verdriet ook dankbaarheid zijn voor het mooie wat er is geweest.”

Hoe zouden jullie het dan omschrijven?
“Rouw is een normale reactie van mensen op het verlies van iemand die hen heel dierbaar was, en het is de prijs die je betaalt voor het aangaan van een betekenisvolle relatie.”

Hoe komt het eigenlijk dat er nog steeds een taboe rust op de dood en rouwen?

“Als er iemand dood gaat, word je ermee geconfronteerd hoe kwetsbaar het leven is. Dat vinden veel mensen lastig. En emoties, dat is vaak ook spannend. Zeker verdriet, daar voelen mensen zich machteloos bij.”

‘Het gaat niet over loslaten, maar over anders vasthouden’

Wat is volgens jullie het grootste misverstand over rouwen?

Francis: “Dat je rouwen alleen kunt doen. Je doet het altijd in relatie tot andere mensen: je hebt je omgeving nodig. Het is belangrijk om je verhaal te kunnen delen, herinneringen op te halen en de overledene in gedachten levend te houden. Soms durven mensen er niet over te praten en doen ze alsof het goed gaat, maar kwijnen ze weg van binnen. Als er niet meer gesproken wordt over de overledene, dan is het net alsof die niet bestaan

heeft.” Cocky: “Een ander misverstand is dat het rouwproces na een bepaalde periode ‘klaar’ moet zijn. Een algemene aanname is dat rouwen ongeveer een jaar duurt. Maar drie tot vijf jaar rouwen na het verlies van een naaste, is heel normaal. En soms duurt het een heel leven. Het proces ontwikkelt zich ook niet altijd in een stijgende lijn naar boven. Op het ene moment is een rouwende wat meer gericht op verdriet en verlies en op het andere moment juist op de toekomst.”

Dat maakt het wel moeilijk om een rouwende te steunen. Hoe doe je dat?

“Het is inderdaad lastig om het goed te doen. Er is geen universele tool. Mensen denken vaak dat ze iets zinnigs moeten zeggen of adviseren, maar oprecht luisteren en aandacht geven is meestal al voldoende. Het helpt een rouwende om het verhaal te ordenen. En uitspreken dat je niet goed weet wat je moet zeggen, is ook prima”, zegt Cocky. “Wat je beter niet kunt doen, is zeggen: bel me als je me nodig hebt,” vult Francis aan. “Rouwen is een intensief proces en iemand die rouwt, heeft niet altijd energie om mensen te gaan bellen. Check gewoon wat helpend is. Soms blijkt dan, dat het fijn is als er een pan soep op tafel komt.”



Hebben de maatregelen in de coronatijd invloed (gehad) op hoe mensen rouwen?

"Die kunnen zeker veel invloed hebben. De omstandigheden zijn soms vreselijk geweest! Sommige mensen hebben geen afscheid kunnen nemen of het afscheid moest anders vormgegeven worden. Mensen durven misschien niet op bezoek te komen. Een knuffel of een hand op je schouder kan veel troost geven, maar is nu niet toegestaan. Dit kan ervoor zorgen dat iemand in rouw zich eenzaam voelt in zijn of haar rouwproces of hier zelfs in vastloopt. Denk daarom eens aan een wandeling samen, of een gesprek op afstand. Zorg dat je elkaar tot steun blijft."

'Niet loslaten, maar anders vasthouden'. Wat bedoelen jullie daarmee?

"Het gaat erom dat je iemand die van grote betekenis voor je was, niet hoeft te vergeten. Je dierbare is niet meer fysiek in je leven en je kunt de verbinding dus niet meer letterlijk vinden, maar hij of zij mag wel bij je blijven. De kunst is om de herinneringen aan de overledene levend te houden en toch door te kunnen leven. Dat bedoelen we met anders vasthouden."

Wat zouden jullie rouwendenden nog mee willen geven?

"Rouwen is heel persoonlijk, iedereen doet dat op zijn eigen manier. Voor 80% van de rouwendenden geldt dat ze er zelf doorheen komen. Er is pijn, verdriet en gemis, maar zij vinden een vorm om ermee om te gaan. Voor de andere 20% is het goed om te weten dat er professionals zijn die kunnen helpen. Dat hoeft echt niet meteen te betekenen dat je een langdurig traject aangaat. Je kunt er ook terecht voor kleinere vragen. Misschien kom je dan met één of twee stappen weer verder."